

Calabaza con Frijoles Negros

Sirve: 6 porciones

La calabaza y los frijoles forman un plato acompañante sustancioso que es delicioso y lleno de fibra y proteína.

Ingredientes

2 3/4 tazas calabaza cortada en cubo (tipo "Butternut") pequeña, aproximadamente de 1 lb

1 cucharadita aceite vegetal

1 cebolla pequeña picada

1/4 cucharadita ajo en polvo

1/4 taza vinagre de vino tinto

1/4 taza agua

2 latas de frijoles negros (de 16 onzas cada una, enjuagados y escurridos)

1/2 cucharadita orégano

Preparación

1. Caliente la calabaza en el microondas a máxima potencia durante 1-2 minutos. Esto ablandará la corteza.
2. Cuidadosamente pele la calabaza con un pelador de verduras o un cuchillo pequeño.
3. Corte la calabaza en cubos de 1/2 pulgada.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	209
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	317 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	90 mg
Hierro	3 mg
Potasio	779 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/2 tazas
--	-------------

4. Pele y corte la cebolla en trocitos.
5. En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue la cebolla, ajo en polvo y la calabaza.
6. Cocine durante 5 minutos a fuego medio.
7. Agregue el vinagre y el agua. Cocine a fuego bajo hasta que la calabaza se ablande, unos 10 minutos.
8. Agregue los frijoles y el orégano. Cocine hasta que los frijoles estén del todo calientes.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes